



Anno 2024/25



Incontri benessere:

Primo incontro **gratuito** sabato 28/09/2024 ore 15.00-17.00

“Vitalità nella posizione seduta” (suggerimenti e accorgimenti per chi è costretto a stare molto tempo seduto) presso la sede ARCAM

Seguiranno: **“il sonno, percezione del perineo, mobilità mandibola e collo, rilassare gli occhi”**.



Corso di Yoga on-line

su piattaforma Skype

da ottobre 2024 a maggio 2025

Insegnante **Edda Nicoletti**

Orari disponibili:

Lunedì 18.30 - 20.00 oppure Mercoledì 19.30 - 21.00

Per informazioni rivolgersi a Edda tel. 329-6596225

ARCAM

ASSOCIAZIONE RICREATIVA CULTURALE AMBIENTALISTA SPORTIVA DILETTANTISTICA

c/o Centro C.MASENELLO" - Via Paganini 2/b - 30035 MIRANO VE orari
segreteria: giovedì 17.00-18.30 - tel.041.5701662

sito web: www.arcam-mirano.it – e-mail: info@arcam-mirano.it

... Seguici su
facebook